

आओ करें हाथ गन्दे

क्या थोड़ी-बहुत बाग़वानी से मन को शान्ति मिलती है? और इस विश्वास को अब विज्ञान का समर्थन भी मिला है। शोध से पता चला है कि मृदा में पाया जाने वाला एक बैक्टीरिया, *मायकोबैक्टीरियम वैक्से* चूहों में अवसादरोधी की तरह काम कर सकता है। जिन चूहों को *मायकोबैक्टीरियम वैक्से* का इंजेक्शन लगा उनमें सायटोकाइन ज़्यादा मात्रा में मिले, जिसकी वजह से उनके दिमाग़ में सेरोटोनिन का उत्पादन बढ़ गया। आप शायद सेरोटोनिन से परिचित होंगे — एक ऐसा तंत्रिकासम्प्रेषक जो अवसाद को कम करने और दुश्चिन्ता को नियमित करने में हमारी मदद करता है।

स्वस्थ मृदा को छूने (या सिर्फ़ श्वासग्रहण से) हम इस बैक्टीरिया के सम्पर्क में आ सकते हैं। जब भी कभी मायूसी महसूस हो तो मिट्टी में अपने हाथ सान लेना। तबीयत खुश हो जाएगी। दरअसल, किसी बग़ीचे में घूमकर भी आपका मूड बदल जाएगा।



अधिक जानने के लिए :

- मृदा में अवसादरोधी सूक्ष्मजीव - कैसे मिट्टी आपको ख़ुश कर देती है। URL: https://realfarmacy.com/antidepressant-soil/
- गर्म करके मार दिए गए पर्यावरण बैक्टीरिया *मायक्रोबैक्टीरियम वैक्से* का टीका लगाने से चूहों में मानसिक तनाव से जूझने की शक्ति बढ़ जाती है।URL: https://www.pnas.org/content/pnas/113/22/E3130.full.pdf.



रामगोपाल (रामजी) वल्लथ मोटीवेशनल वक्ता हैं। बच्चों की लोकप्रिय साइंस फ़िक्शन किताब, *ऊप्स द मायटी गर्गल* के लेखक हैं। स्कूलों में बच्चों को प्रेरणा भरे भाषण देते हैं, विज्ञान कार्यशालाएँ करते हैं। उनसे ramg@azimpremjifoundation.org पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद :** भाविनी पन्त